



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAFI SEBZE ÇORBASI (DIYET)

MALZEME

- 4 tatlı kaşığı yulaf
- 1 adet kuru soğan
- 1 orta boy havuç
- 1 ay bardağı kıyılmış ıspanak
- 1 orta boy patates
- 1 orba kaşığı salça
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ

1 Soğanı ve patatesi ince ince doğrayalım. Havucu yıkayıp, soyarak rendeleyelim.

2 Bütün malzemeleri dört su bardağı su ile birlikte düdüklü tencerede yarım saat pişirerek servis yapalım.

Not: Dilerseniz, bu çorbada kullandığımız sebze çeşitlerini artırabilirsiniz.
